

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ БЕЛАРУСИ

Городецкая И.В., Гарновская И.И., Кунцевич З.С.

*УО «Витебский государственный медицинский университет»,
Республика Беларусь*

Использование современных технических средств обучения является важным способом интенсификации подачи учебного материала во время чтения лекций. После появления возможности демонстрировать мультимедийную проекцию на большом экране началось активное применение программы Microsoft Power Point для создания презентаций. Помимо своей обучающей функции, последние являются мощным инструментом воспитательной работы со студентами в ходе лекционного процесса. Нами созданы мультимедийные презентации для чтения лекций по валеологии студентам 3 курса лечебного факультета Витебского государственного медицинского университета.

При подготовке презентаций мы использовали как готовые анимированные файлы формата gif, взятые из доступных источников в сети Интернет, так и создавали их сами с применением специализированного программного обеспечения, а именно Adobe Image Ready и Xara. Помимо этого использовались анимационные модели, построенные на основе эффектов анимации Microsoft PowerPoint, иногда в сочетании с gif-анимацией.

Изложение материала мы всегда начинали с истории вопроса, при возможности подчеркивая приоритет отечественных ученых. Приведем некоторые примеры.

В настоящее время медицина является, преимущественно, наукой о болезнях, тогда как самым главным ее делом должна стать первичная профилактика заболеваний. Еще выдающийся русский физио-

лог И.П. Павлов отмечал, что «будущее медицины принадлежит профилактической ее направленности». Важная роль в формировании валеологической готовности будущих врачей принадлежит именно кафедрам физиологии медицинских вузов. Физиология - медико-биологическая дисциплина, дающая студентам знания о механизмах и законах протекания основных процессов жизнедеятельности здорового организма человека и их регуляции. Этот предмет является теоретической и методологической основой медицины, в том числе и валеологии.

При знакомстве с основными понятиями этой дисциплины мы обращали внимание студентов на то, что здоровье - не статическое состояние, а динамический процесс, поскольку, согласно определению В.И.Казначеева, подразумевает не только сохранение, но и развитие «психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». Очень важно, чтобы будущие врачи усвоили, что, поскольку организм, как самостоятельная единица органического мира, существует, только постоянно взаимодействуя с окружающей средой (с которой он обменивается информацией, веществом и энергией), то здоровье является итогом этого взаимодействия и отражает качество приспособления организма к окружающей среде.

Таким образом, наши лекции позволяют студентам понять очень важное для их будущей профессиональной деятельности положение - здоровье формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (наследственность, конституция, возраст, пол) факторов.

Не менее важным является знание о том, что, помимо индивидуальной, социальной и среднестатистической, существует физиологическая норма, т.е. биологический оптимум жизнедеятельности организма. Под оптимумом функционирования понимают наиболее согласованное и эффективное сочетание всех процессов жизнеобеспечения, лучшее из возможных состояний в соответствии с ситуационными условиями существования. Как уже отмечалось, физиологическая норма - величина динамическая, охватывает максимально допустимую зону изменений деятельности функциональных систем организма, в пределах которой поддерживается нормальное состояние человека. Следовательно, физиология вносит важный вклад в создание нормологии - науки о закономерностях оптимальной жизнедеятельности человека и его психосоматическом здоровье.

Важным для формирования валеологической готовности будущих врачей является усвоение в ходе изучения предмета физиологических основ здорового образа жизни, под которым понимают деятельность по созданию условий, необходимых для формирования и

сохранения здоровья. Физиология учит, что в основе здорового образа жизни, как и любой другой целенаправленной формы поведения человека, лежат соответствующая потребность и возникающая при определенной ее силе мотивация. При изучении соответствующих разделов предмета мы подробно разбирали следующие компоненты здорового образа жизни:

- потребность и мотивация здоровья: определение, значение в формировании здорового образа жизни;

- оптимальная двигательная активность - значение, режимы. Регуляция объема двигательной активности. Энергетическое правило скелетной мускулатуры;

- рациональное питание - основы, современные теории. Основные направления улучшения качества питания. Значение балластных веществ в пищевом рационе. Информационно-энергетический коэффициент питательных веществ;

- психофизиологическая саморегуляция - определение, значение соблюдения рациональных режимов труда и отдыха для поддержания и укрепления здоровья;

- отсутствие саморазрушающего поведения (вредных привычек - курения, злоупотребления алкоголем, употребления наркотиков) и факторов риска (избыточного веса, нарушений питания, психоэмоциональных перенапряжений, аномальных климатических и геофизических факторов, факторов урбанизации).

По результатам постлекционных опросов наибольший интерес у студентов вызывал такой важный аспект валеологического образования как валеометрия - основы и способы диагностики здоровья. С демонстраций видеороликов мы рассматривали:

- физиологические приемы оценки состояния важнейших систем организма - сердечно-сосудистой, центральной и вегетативной нервной систем, систем дыхания, пищеварения, выделительной, а также интенсивности обмена веществ;

- физиологические подходы для диагностики здоровья – пробы Мартинэ, Руфье, Бутейко, Гарвардский степ-тест, тест Купера и его разновидности, пробу PWC 170, величину максимального потребления кислорода;

- физиологические методики оценки утомления - их принципы и классификацию, а также оценку утомления в производственных условиях.

Актуальным для формирования валеологической готовности будущих врачей является освоение ими физиологических основ адаптации – определения понятия, видов адаптации, стадий, механизмов развития, понятия о системном структурном следе. При этом, опять же с использованием видеоматериалов, мы обращали внимание на

особенности адаптации организма к некоторым факторам - гиподинамии, усиленной мышечной деятельности, изменениям температуры среды и, особенно, к гипоксии, которая в настоящее время широко применяется в клинике.

Студентам демонстрировали основные способы профилактики и сохранения здоровья, к которым относятся:

- физическая культура: функции (оздоровительные и социальные), задачи, основные принципы, механизмы оздоровительного эффекта, методы контроля изменения функционального состояния;

- психопрофилактика и психорегуляция: значение, методы (активные и пассивные), саморегуляция психоэмоционального состояния: значение, приемы. Правила Ле Компта. Нетрадиционные формы психофизического тренинга;

- поддержание оптимального веса тела: способы определения нормального веса тела, меры по его сохранению: соблюдение оптимального режима двигательной активности и рационального режима питания;

- закаливание: общие принципы, механизмы оздоровительного воздействия, основные способы и рекомендации;

- массаж, дыхательная гимнастика, иглорефлексотерапия, фитопрофилактика.

Другой важной составляющей воспитательного компонента наших лекций являлось использование дисциплинарных слайдов, адресуемых лектором непосредственно к нарушителям дисциплины и содержащих призыв к ее поддержанию. Эти слайды выполнялись нами либо в юмористической форме, либо, наоборот, были призваны настроить студентов на более серьезное отношение к излагаемому материалу. Они вызываются с любого слайда лекции. После демонстрации дисциплинарного слайда лектор возвращается к последнему показанному слайду и продолжает лекцию.

Дисциплинарные слайды помогают привлечь внимание студентов, поскольку у некоторых из них порог информационного насыщения достигается ранее, чем у остальных. В результате происходит отвлечение и рассеивание внимания. Возникает необходимость эмоциональной разрядки, которую и инициирует дисциплинарный слайд.

Кроме этого, показ дисциплинарного слайда позволяет разбить большую часовую презентацию на несколько более коротких, а, как известно из рекомендаций многих специалистов, эффективная презентация не должна превышать по длительности более 20 минут.

По результатам анкетирования студентов, проведенного нами после чтения лекций, оказалось, что 83% из них считают полезным использование дисциплинарных слайдов (16% не считают, 1% - затруднились с ответом). 87% опрошенных полагают, что юмор способ-

ствуется восприятию учебного материала (10% - мешает, 1% - затрудняются ответить). 98% студентов считают, что мультимедийная презентация способствует более эффективному усвоению учебного материала, что подтверждают и результаты постлекционных опросов.

Таким образом, использование мультимедийных технологий при чтении лекций по валеологии способствует более эффективному формированию профессиональной готовности студентов медицинских вузов к будущей деятельности по сохранению и укреплению здоровья и тем самым их социализации, поскольку, по словам президента Республики Беларусь А.Г. Лукашенко, «Здоровье нации – высшая ценность государства».